**paradoxes :**

- être spontannée, ne pas se préparer alors qu'on a une tendance à ne pas avoir confiance en nous

-se préparer alors qu'on veut être dans l'imprévue

-croire qu'on donne une mauvaise image de nous alors qu'avec les feeedback de personnes extérieures nous ne le sommes pas

**Problématique :**

il est paradoxal de vouloir organiser, de préparer une situation spontanée, d'imprévue alors que celle-ci est une situation nouvelle qui ne donne pas lui de préparation.

a quel niveau faut-il s'arrêter dans la préparation ?

**hypothèses :**

- acquérir de l'expérience sur le long terme = acquérir de la confiance en soi

- ne pas préparer la situation en elle-même mais le développement personnel, face amont